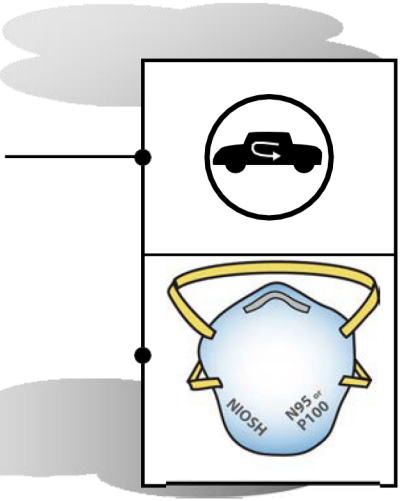
EPA 在火災煙霧地區減少健康的風險：

按照這些提示，特別是你或家中的長者或兒童，或懷孕的婦女有心臟或呼吸問題的時候。

做什麼

- 留在室內
- 留意本地的建議和上網查看空氣質素（airnow.gov）
- 將汽車的空調設在重新循環（抽出煙霧）
- 保持藥物和不會腐壞食物的供應
- 如外面有煙霧而你要出外時，用十分適配的N-95或P100呼吸器。此呼吸器目前未經批准可用於兒童身上。
- 如煙霧濃度太高，準備撤離



保持空氣清潔	
關上門窗。關閉空調的抽入新鮮空氣。如你的家太熱，嘗試往朋友或親戚處住。	用便攜的空氣潔淨器，有適當配合房間大小的HEPA濾器。

不做什麼

X 油炸或燒烤食物，因可以增加室內空氣的夥粒物

X 使用壁爐，煤氣灶或煤氣爐

X 在戶外遊戲或運動

X 室內吸煙

X 吸塵，它可起塵埃

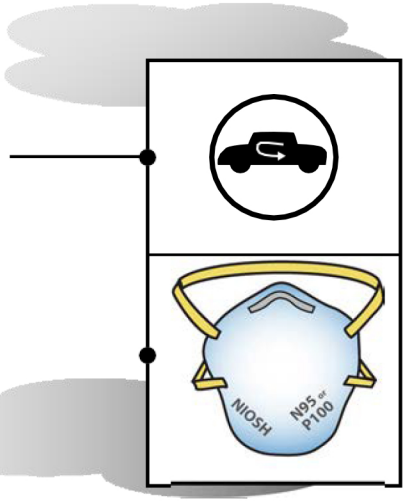
airnow.gov

EPA 在火災煙霧地區減少健康的風險：

按照這些提示，特別是你或家中的長者或兒童，或懷孕的婦女有心臟或呼吸問題的時候。

做什麼

- 留在室內
- 留意本地的建議和上網查看空氣質素（airnow.gov）
- 將汽車的空調設在重新循環（抽出煙霧）
- 保持藥物和不會腐壞食物的供應
- 如外面有煙霧而你要出外時，用十分適配的N-95或P100呼吸器。此呼吸器目前未經批准可用於兒童身上。
- 如煙霧濃度太高，準備撤離



保持空氣清潔	
關上門窗。關閉空調的抽入新鮮空氣。如你的家太熱，嘗試往朋友或親戚處住。	用便攜的空氣潔淨器，有適當配合房間大小的HEPA濾器。

不做什麼

X 油炸或燒烤食物，因可以增加室內空氣的夥粒物

X 使用壁爐，煤氣灶或煤氣爐

X 在戶外遊戲或運動

X 室內吸煙

X 吸塵，它可起塵埃

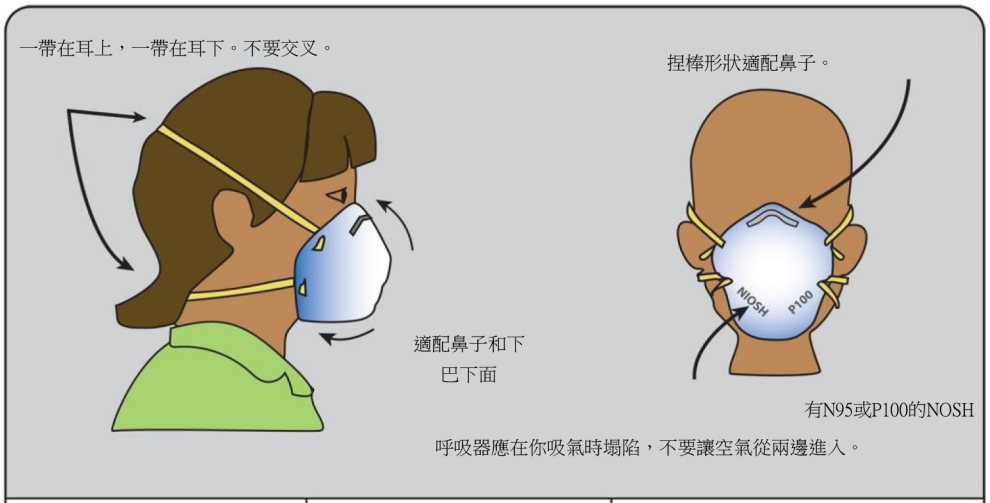
airnow.gov

用正確的呼吸器*和適當的配戴可減少你對野火煙霧的曝險。

適當的呼吸器*和適當的配戴可減少你對煙霧的曝險。

布（濕或乾）、紙面罩，和紙巾**不會**過濾火災煙霧。找標誌有N95或P100的呼吸器（面罩）。他們可以在網上，五金店，裝修家居店或藥房購買。

*呼吸器的設計不適用於兒童。面部的毛髮可防止適當的適配和減少效能。



如你有心臟或肺健康情況，在使用之前請教你的醫生。	如面罩污穢將之丟棄，否則你會發現呼吸困難。	如你頭暈或作嘔，前往較少煙霧的地方和找醫療。

只在之前先嘗試用其他、更為有效避開煙霧的方法才用呼吸器。這包括留在室內和減少活動。如可能，有風險的人應離開煙霧地區。

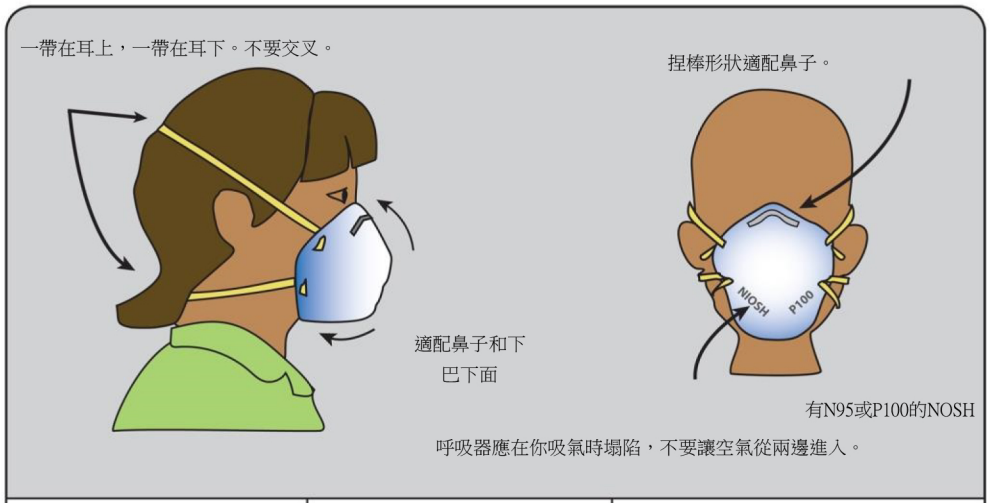
airnow.gov

用正確的呼吸器*和適當的配戴可減少你對野火煙霧的曝險。

適當的呼吸器*和適當的配戴可減少你對煙霧的曝險。

布（濕或乾），紙面罩，和紙巾**不會**過濾火災煙霧。找標誌有N95或P100的呼吸器（面罩）。他們可以在網上，五金店，裝修家居店或藥房購買。

*呼吸器的設計不適用於兒童。面部的毛髮可防止適當的適配和減少效能。



如你有心臟或肺健康情況，在使用之前請教你的醫生。	如面罩污穢將之丟棄，否則你會發現呼吸困難。	如你頭暈或作嘔，前往較少煙霧的地方和找醫療。

只在之前先嘗試用其他、更為有效避開煙霧的方法才用呼吸器。這包括留在室內和減少活動。如可能，有風險的人應離開煙霧地區。

airnow.gov